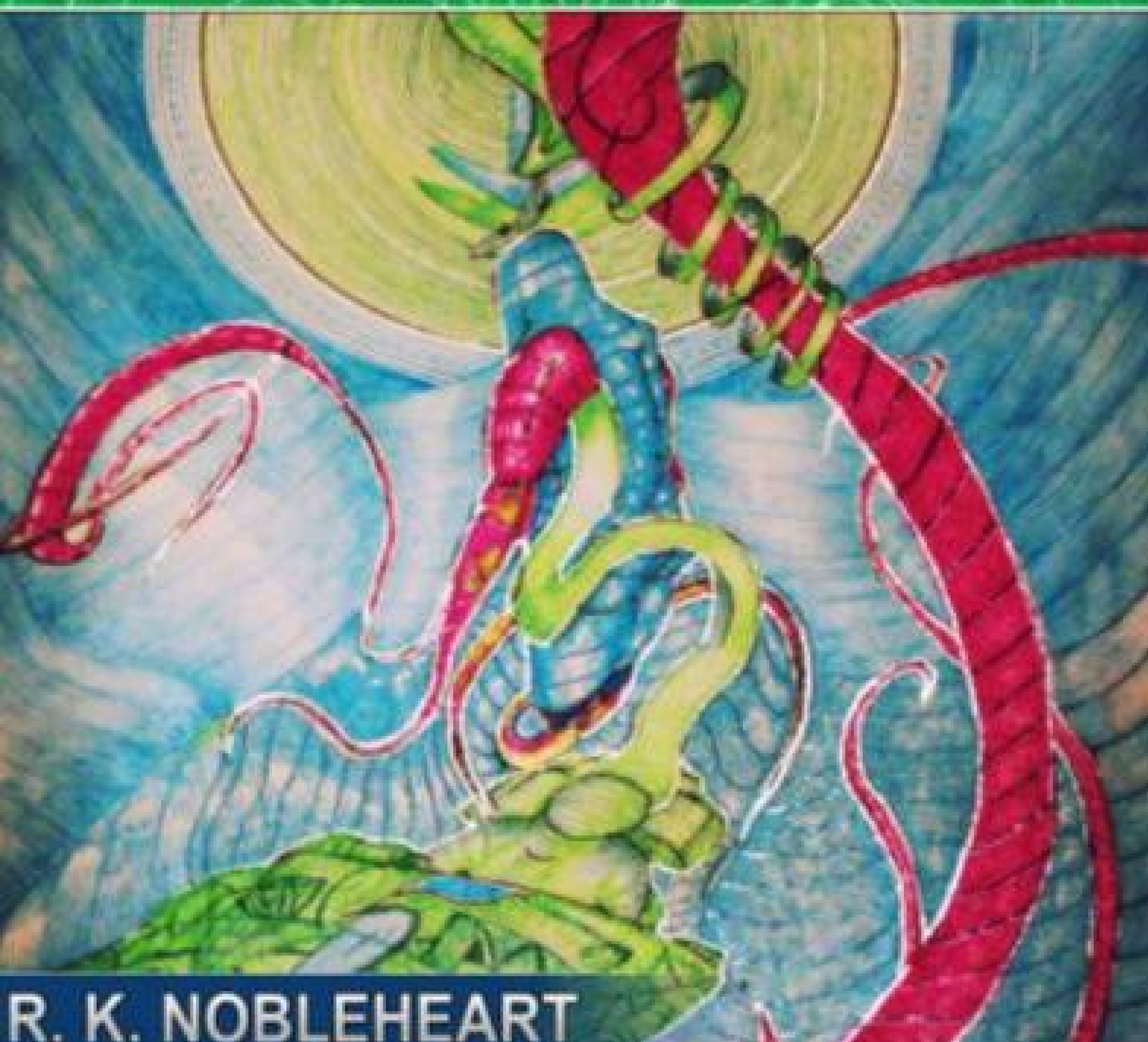
OOBE

DRUGIE ŻYCIE POZA CIAŁEM



R. K. NOBLEHEART

Tytuł: OOBE – Drugie życie poza ciałem

Autor: R. K. Nobleheart

Wydanie I

Projekt okładki: Anonim, kontakt: inconabula@poczta.onet.pl

Redakcja: Monika Lewandowska

Wydawnictwo BUDMARK

ul. Lipowa 1

87-707 Zakrzewo

WWW: www. noble.oobe.pl

EMAIL: nobleheart@o2.pl

SPIS TREŚCI

WSTĘP

OOBE (ang. out of body experience, „doświadczenie poza ciałem') – wrażenie postrzegania świata spoza własnego ciała fizycznego. Osoby będące w stanie OOBE, twierdziły, że mogły się poruszać, dokonywać obserwacji i komunikować z innymi istotami inteligentnymi, podczas gdy ich ciała spoczywały nieruchomo. Część osób doświadcza jednego lub kilku krótkich epizodów w ciągu życia, bez żadnych wyraźnych przyczyn; inni zaś deklarują umiejętność wywoływania ich świadomie, np. za pomocą medytacji.

Na pytanie: czym jest OOBE? Odpowiadam zawsze - „Przekonasz się dopiero wtedy, jak już sam wyjdziesz". Daję Ci możliwość doświadczenia tego na sobie. Sam zadecydujesz czym jest OOBE dla Ciebie, a czym nie.

DLACZEGO NAPISAŁEM TEGO EBOOKA?

Odpowiedź jest banalnie prosta. Chcę się podzielić z innymi tym, co posiadam. Przez te wszystkie lata doświadczeń i zmagań w temacie opuszczania ciała nabyłem cenną dla siebie wiedzę. Dlaczego więc mam zachować ją tylko dla siebie? Zdaję sobie sprawę, że jest wielu ludzi pragnących doznawać wyjścia z ciała, a którym za nic w świecie się to nie udaje. Sam byłem taką osobą. Z ogromną nadzieją wierzę, że ten ebook w jakiś sposób pomoże Ci w opuszczaniu ciała albo chociaż da energię do dalszego działania. Wiadomo, że każdy z nas jest inny- na jednego coś działa, na innego mniej lub wcale. Niemniej jednak uważam, że OBE może doznawać każdy, kto naprawdę silnie tego pragnie. Moje

pragnienie, dotyczące wychodzenia z ciała jest totalnie obsesyjne, mimo to nie uważam, iż byłoby to niezbędnym czynnikiem do osiągnięcia sukcesu.

Życzę Ci Drogi Czytelniku Wszystkiego Dobrego, nie tylko w świecie niefizycznym, ale także i tym fizycznym.

Pozdrawiam Noble

ROZDZIAŁ 1. „PRZESZKADZACZE”

ALKOHOL

Na pewno nie sprzyja świadomemu wywoływaniu podróży astralnej. Wiadomo, jak alkohol wpływa na naszą świadomość, więc po prostu napiszę, że trzeba się go wystrzegać. Owszem zdarza się, iż po wypiciu alkoholu np. przed snem, doznajemy spontanicznego OBE. Nie będę poruszał kwestii, dlaczego tak się dzieje, bo to mało istotne. Ważne, że nie powinno się pić alkoholu co najmniej 24h przed próbą wyjścia.

OWADY

Małe żyjątka przeszkadzające w osiąganiu stanu relaksu i wyciszenia. Najgorsze z możliwych to te latające i żywiące się naszą krwią, czyli komary. Przed próbą należy pozbyć się delikwentów za pomocą gazety czy też łapki na muchy. Może wydawać się to śmieszne, ale stanowi bardzo poważne utrudnienie podczas wychodzenia. Także wszelkie bzyczące, kąsające i mogące pełzać nam po twarzy owady likwidujemy z naszego pomieszczenia.

ZWIERZĘTA DOMOWE

Podobnie jak z owadami mogą nas rozpraszać, nie tylko za pomocą dźwięku np. szczekanie psa, miauczenie kota, bieganie chomika, ale również dotyku(niektóre mogą mieć z nami kontakt fizyczny poprzez wskoczenie łapkami na łóżko). Zachowania takiego zwierzaka są bardzo

irytujące i często powodują nie tylko utrudnienie przy wychodzeniu, ale również powodują cofkę, gdy nam już się to wyjście powiodło. Szczęśliwcami są Ci, którzy nie posiadają tych przeszkadzaczy lub też mają możliwość odizolowania się od nich na czas eksterioryzacji. Pamiętajcie- zwierzęta są tylko dobre w czasie rozbudzania!

RODZINA

Najczęściej są to domownicy, współlokatorzy, żona, dzieci itp. Potrafią hałasować gorzej niż zwierzęta, które zostały omówione wcześniej. W zasadzie jest to najbardziej przeszkadzająca grupa z wszystkich możliwych. Chyba, że mieszka się samemu, co bywa dość rzadkim zjawiskiem. Zazwyczaj w domu ktoś jest. Dobrze mieć wtedy drzwi zamykane na klucz. Próby popołudniowe są o wiele bardziej utrudnione, niż te nad ranem. Najlepiej jednak próbować, gdy nie ma nikogo w domu.

BOTY (HALUNY)

Bardzo nieprzyjazne dla podróżnika. Są to projekcje umysłu występujące jako hipnagogi w paraliżu przysennym, bądź też po wyjściu na płytkiej fazie. Bardzo często przybierają postać domowników próbujących nas obudzić. Pamiętać należy, że nigdy nie powinno się wracać, bo ma się wrażenie, że dochodzą do nas dźwięki z reala. Nawet gdyby tak było bez problemu sami się obudzimy, a paraliż minie momentalnie. To bardzo istotna rzecz, żeby lekceważyć wszystko, co utrudnia nam przebywanie dłużej w poza. Wspomniałem, że boty mogą przybierać postacie domowników. To jedna z korzystniejszych opcji, bo nie powoduje

większego strachu. Natomiast inne twory mogą być bardziej przerażające i wtedy faktycznie chcemy uciec do reala. Trzymaj się zasady, że to Ty rządzisz poza.

ROZDZIAŁ 2. „WSPOMAGACZE”

KAWA

Dla ludzi, którzy bardzo szybko usypiają jest to całkiem niezły trunek, który warto wypijać na etapie rozbudzania. Kofeina jest środkiem pobudzającym. Jest stosowana jako dodatek do niektórych produktów, w tym napojów energetyzujących tzw. "energy drinków", a także do innych napojów, przede wszystkim gazowanych, takich jak Coca-Cola. Po dłuższym okresie regularnego przyjmowania kofeiny występuje zjawisko tachyfilaksji (zwanej potocznie zjawiskiem tolerancji), czyli stopniowego osłabienia odpowiedzi biologicznej ustroju. Jeżeli nie jesteś osobą która potrafi usnąć na zawołanie, kofeina tylko będzie utrudniać wychodzenie, gdyż trudno będzie uśpić ciało.

ENERGY DRINKI

Ta sama zasada co z kawą, tyle że to produkt znacznie nafaszerowany chemią. Jednym słowem- nie warto go stosować na dłuższą metę. Dla niektórych osób może być całkiem pomocny. Jeśli nie masz tendencji do szybkiego zasypiania to nie powinieneś stosować tego typu wspomagaczy.

YERBA MATE

Herbatka o działaniu kawy. Zdecydowanie najbardziej zdrowa z polecanych wspomagaczy. Jest wiele odmian tej herbaty, dlatego polecam

wypróbowanie kilku gatunków. Picie jej ,w taki sposób, jak zalecają na pewno sprawi, że będzie to ciekawy rytuał.

CUKIERKI HALLS

zdarzało się wam, że po przebudzeniu macie kapcia w gardle? Wysuszone gardło, ciężki oddech. Jak w takich warunkach można się relaksować? Z pomocą przychodzą cukierki halls. Stosuję je z powodzeniem, dlatego śmiało je polecam.

CALEA ZACATECHICHI

występuje w rejonie Meksyku i Kostaryki. Stosuje się ją tradycyjnie w medycynie tamtego regionu - dzięki swym właściwościom stwarza swoisty pomost pomiędzy świadomością, a nadświadomością. Głównymi ciałami czynnymi surowca są laktony seskwiterpenowe - budową chemiczną są zbliżone do laktonów występujących w Lactuca virosa. Owe wyizolowane laktony seskwiterpenowe należą do grupy germakranolidów (jak w Lactuca). Najważniejszym jest caleicyna, będąca produktem kondensacji kwasu p-hydroksyaminocynamonowego i juneolu. Ponadto zidentyfikowano jeszcze: calaksynę, ciliarynę, 1-beta-acetoksy-zakatechinolid, 1-oksy-zakatechinolid, caleokromeny A i B, calinę Ai B, caleicynę I i II, akacetynę, O-metylo-akacetynę i jeszcze inne analogi (mniej istotne). Jeżeli idzie o działanie to przeprowadzano badania EEG po podawaniu heksanowych i metanolowych wyciągów z Calea (+ oczywiście placebo) i dokonywano zapisów EEG (czyli aktywności mózgu podczas snu). Stwierdzono, że za zwolnienie rytmów EEG odpowiadają

bardziej polarne składniki (a więc te laktony) będące w wyciągu metanolowym, podczas gdy te z wyciągu heksanowego powodowały duże skoki na wykresie. Stwierdzono znaczne zwiększenie ilości snów oraz ich nawrotów. Spowodowane to jest wydłużeniem i zwiększeniem czasu trwania fazy REM (czyli fazy, podczas której śnimy).

Roślina jest również znana jako zioło snu (Dream Herb), liście bogów lub gorzka trawa. Była używana przez tubylców Chontal w onejromancji. Badania naukowe wykazały, że ekstrakt z Celea zacatechchi wpływa na czas i częstotliwość snów (w tym też snów świadomych), pomaga ona również w ich zapamiętywaniu.

Użycie

Szamani z plemienia Chontal twierdzą, iż te zioło "rozjaśnia zmysły". Gdy plemię próbuje poznać miejsce pobytu jakiejś zaginionej osoby lub poznać przyczynę choroby używają w tym celu Calea zacatechichi, którą nazywają "liśćmi Boga". Jest ona suszona, a następnie jej liście pali szaman, pije on także napar z tej rośliny. Podobno odpowiedź na pytanie przychodzi we śnie. Calea Zacatechichi wyostrza u nich zmysły, wprowadza w stan półsnu oraz wywołuje senne wizje. Wybitnie wpływa na częstotliwość świadomych snów. Według miejscowych szamanów Calea budzi zdolności prorocze: wprowadza w stan, podczas którego można słyszeć głos Boga oraz duchów. Dzięki temu szaman poznaje przyczynę chorób i problemów nękających pacjenta. Może również odczytać przyszłość oraz odnaleźć zaginiony przedmiot. Dzięki tym niezwykłym właściwościom, miejscowi Indianie nazywają Calea mianem "Liścia Boga". W medycynie tradycyjnej Calea pomaga na takie dolegliwości jak gorączka, nudności oraz inne dolegliwości żołądkowe.

Szamani gniotą wysuszone liście i moczą je w gorącej wodzie, a powstały napar piją. Po wypiciu go zapala się papierosa zrobionego z tej rośliny. Ze względu na gorzki smak zalecane jest używanie kapsułek z suszem.[1]

Calea zacatechichi znana jako dream herb. Została postawiona na równi z kokainą i wpisana m. in. z salvią do grupy (1-N) roślin zakazanych. Ustawa weszła w życie z końcem lutego 2009. Zaznaczę, iż stosowałem Caleę przed tym, jak wprowadzono przepisy zakazujące jej używania ;) Niestety nie odnosiłem pożądanych efektów. Świadome sny nie pojawiały się. Smak wywaru z tej roślinki jest naprawdę nieprzyjemny (czyt. gorzki jak cholera!). Po dłuższym stosowaniu mogą wystąpić bóle brzucha. Być może faktycznie zadziała jedynie efekt placebo... Mówię wprost - nie warto!

[1] Wikipedia.

ROZDZIAŁ 3. DŹWIĘKI

MUZYKA RELAKSACYJNA

Muzyka relaksacyjna może być bardzo cennym narzędziem doskonalenia relaksacji. Może służyć za tło do medytacji czy też być stosowana do ogólnego odprężenia i wywołania dobrego samopoczucia.

Elementem, który istotnie na nas oddziałuje w muzyce relaksacyjnej jest m. in. sama jej barwa. Podobnie jak barwy obrazów, barwy kwiatów, barwa nieba itd. działają na nasze samopoczucie, tak też dobór instrumentów naturalnych i elektronicznych w muzyce relaksacyjnej jest zazwyczaj taki, by już sama ich barwa działała na nas kojąco.

Przykładem może być tu częste stosowanie odgłosów dzwonków powietrznych czy np. łagodnego uderzania w gongi itp. Dźwięki takie stosuje się przecież w m. in. w wielu ceremoniach religijnych, ponieważ działają one oczyszczająco na świadomość.

BĘBNY

Podstawowe zjawisko psychiczne, które ma miejsce podczas podróży, polega na tym, że dźwięk bębna wprowadza umysł w zmieniony stan świadomości, podobny do snu, ale z zachowaną przytomnością; jest to więc stan w rodzaju snu jasnego. Dźwięk bębna jest źródłem energii, która przekształca się w wizje, obrazy, postacie, akcje i inne wrażenia. Dźwięk bębna działa tu bardzo skutecznie: niewiele jest silniejszych od bębna środków wywołującym wizje.

Czym jest dźwięk bębna i dlaczego ma takie właściwości? Michael Harner w swojej książce "Droga Szamana" pisze między innymi, że badania laboratoryjne prowadzone przez naukowców Jilek'a i Nehera wśród Indian Salish wykazały, że rytmiczne bębnienie o niskiej częstotliwości generuje zmiany w funkcjonowaniu centralnego układu nerwowego, wpływając na aktywność bioelektryczną wielu sensorycznych i motorycznych obszarów mózgu. Pojedyncze uderzenie niesie ze sobą wiele różnych częstotliwości i dzięki temu, poprzez różne ścieżki nerwowe wpływa na aktywność mózgu. Badania wykonane elektroencefalografem wykazały, że mózg osoby uczestniczącej w sesji bębnienia wykazuje aktywność elektryczną w rytmie theta (4-7 cykli na sekundę). Taka aktywność fal mózgowych naturalnie pojawia się w głębokim relaksie oraz w czasie tej fazy snu, kiedy pojawiają się marzenia senne. W tym stanie można odbyć szamańską podróż oraz przeprowadzać inne działania np. dywinację czy uzdrawianie.

HEMI-SYNC

To zarejestrowana, artystyczna technologia dźwiękowa, bazująca na naturalnym funkcjonowaniu ludzkiego mózgu. W czasie swojej aktywności mózg ludzki generuje fale elektromagnetyczne oraz potencjały elektryczne. Różne formy fal i potencjałów generowanych przez mózg odpowiadają różnym stanom mentalnym, np. odpoczynek- fale alfa, stan głębokiego snu - fale delta, medytacja - fale theta, aktywność fizyczna - fale beta. Wykorzystując dudnienia różnicowe, proces Hemi-Sync powoduje powstanie określonego rodzaju fal mózgowych, a w konsekwencji prowadzi do pożądanych stanów świadomości.

Muzyka w praktyce

Osobiście nigdy nie wyszedłem z ciała podczas słuchania jakichkolwiek dźwięków. Zdarzało mi się odpływać w sen podczas ich słuchania, ale nigdy nie był to sen świadomy. Mimo to uważam, że dźwięki są bardzo pomocne w procesie przygotowania do wyjścia. Pomagają utrzymać świadomość, wejść w trans i uśpić ciało. Bardzo efektywne i pomocne są dźwięki, zwłaszcza przy próbach popołudniowych.

ROZDZIAŁ 4. DIETA I KONDYCJA

DIETA

W zasadzie chodzi mi tutaj o jedzenie lub też niejedzenie. Przed snem, (przy stosowaniu 4+1) z prostej przyczyny nie powinno się jeść ciężkich potraw- sen będzie płytki albo nastąpi problem z zaśnięciem. Z kolei niejedzenie może okazać się poważnym problemem podczas samej próby oczekiwania na wyjście. Żołądek ściska z głodu i burczy tak, że nie można się skupić. Dlatego należy jeść lekkie posiłki, pożywne, sporo owoców, mniej smażonych rzeczy. Próby popołudniowego wyjścia poleciłbym wykonywać przed obiadem. Ewentualnie parę godzin po. Picie większej ilości płynów podczas rozbudzania, spowoduje parcie na pęcherz, dlatego zdecydowanie to odradzam.

Bardzo korzystne jest zdrowe odżywianie i odpowiednie nawodnienie organizmu. To co zjadamy ma ogromny wpływ na nasz organizm, nasze samopoczucie, siły witalne i zdrowie. Powiedzenie osoby praktykującej OBE powinno brzmieć -"W zdrowym ciele, zdrowe ciało astralne".

KONDYCJA PSYCHOFIZYCZNA - SPORT

Uprawianie sportu - korzyści z uprawiania sportu dla astralnego podróżnika są nieocenione: większe zapotrzebowanie na regeneracje i sen, wytwarzanie endorfin, zdrowie fizyczne i wiele innych. Sport to jedna z najbardziej korzystnych metod na pozbycie się stresów, depresji, lęków. Pamiętajcie "w zdrowym ciele, zdrowe ciało astralne".

KONDYCJA PSYCHOFIZYCZNA - POZYTYWNE MYŚLENIE

Myśli pozytywne mają większą moc od myśli negatywnych. Dzięki nim łatwiej uzyskać OBE, a gdy już jest się w poza, pamiętajcie o zasadzie- podobne przyciąga podobne. Do OBE trzeba podejść z miłością, to wspaniały stan, który powinien nas radować. Jeżeli nie udaje nam się wyjść z ciała to zachowujemy spokój i czekamy na kolejną próbę. Wszystko w miłej, błogiej atmosferze. Pozytywne myślenie jest dość trudną sprawą. Zwykle człowiek przyzwyczajony jest do narzekania. Pamiętajcie- korzyści wynikające z pozytywnego myślenia są ogromne, pozwalają lepiej funkcjonować w realu.

AFIRMACJE

Afirmacja - w ezoteryce pojęcie to dotyczy odpowiednio sformułowanych zdań, wpływających na naszą świadomość subiektywną, a związanych bezpośrednio z m. in. poziomem samoakceptacji. W pozytywnym aspekcie afirmacja polega na powtarzaniu pozytywnych twierdzeń na temat własnej lub innej osoby, co prowadzi do identyfikacji z ich treścią. Z praktyki wiadomo, że stworzenie własnej afirmacji daje lepsze rezultaty. Lektura obowiązkowa dla ludzi, którzy są zainteresowani lepszym życiem, wykorzystując pozytywne afirmacje i prawdy umysłu to wszystkie pozycje Joseph'a Murphie'go.

ROZDZIAŁ 5. WYCHODZENIE Z CIAŁA

1. INTENCJA NA WYJŚCIE Z CIAŁA.

Generalnie, aby pomyślnie odbyć eksterioryzację musimy w ogóle wyrazić taką chęć (nie licząc spontanicznych przypadków). Wydawać by się mogło, że to oczywiste, natomiast w praktyce zdarza się zupełnie coś innego. Ile to razy mówimy sobie, że coś zrobimy, a w rzeczywistości nic nam się z tego nie udaje? Z wyjściami jest tak: chęć wyjścia jest podstawowym środkiem napędowym całego procesu. Im większa chęć, tym lepiej.

2. PROCES PRZYGOTOWAWCZY.

- oczekiwanie

Gdy już zdecydowaliśmy się na to, że odbędziemy podróż astralną powinniśmy odpowiednio się do niej przygotować. Pozytywne nastawienie na sukces powinno dostarczać nam jeszcze więcej energii. Podświadomość uznaje za fakt dokonany, gdy nasze przekonania, co do udanego wyjścia są w nas silnie zakorzenione. Ważną rolę odgrywają wszelkiego rodzaju pozytywne afirmacje. Najlepiej, gdyby każdy stosował swoją własną afirmację, wymyśloną przez siebie samego.

Ja np. stosuję afirmację w stylu: "Dzisiaj wyjdę z ciała i będę świadomy" Powtarzanie tych słów, tak jak mantrę ma wprowadzić nas w nastrój przyjemnego oczekiwania na wyjście.

- odpowiednia ilość snu

Aby dokonać projekcji astralnej umysł powinien być cały czas świadomy, natomiast ciało fizyczne powinno być pogrążone we śnie. Do uzyskania tego koniecznego warunku niezbędna jest odpowiednia ilość snu. Nie możemy mieć zbyt dużego deficytu sennego, ponieważ będziemy na tyle zmęczeni i wyczerpani fizycznie, że nie zdołamy zachować codziennej świadomości. Natomiast zbyt duża ilość snu spowoduje, że nie będziemy mogli w pełni uśpić ciała i tym samym dokonać projekcji. Odpowiednia ilość snu ma zatem ogromne znaczenie przy wywoływaniu projekcji astralnej. Dla każdego jest to jak najbardziej indywidualna sprawa. Należy tutaj zadziałać na podstawie obserwacji własnego cyklu snu.

- nastawienie budzika

Prosta sprawa, dlatego myślę, że nie trzeba za dużo wyjaśniać. Dla ludzi mających problemy ze wczesnym wstawaniem np. przy technice 4+1 radzę nastawić 2 budziki. Jeden można postawić niedaleko poduszki, drugi gdzieś dalej. Dzięki temu, sięgając po niego, po to by go wyłączyć trochę się rozbudzimy, oprzytomniejemy i dotrze do nas świadomość dlaczego ten budzik tak naprawdę dzwoni. W sumie, najistotniejsze jest właśnie to, aby myśleć o wyjściu i założonym celu. W ten sposób łatwiej przekonać samego siebie, by nie wracać do łóżka i nie usnąć ponownie, rezygnując z próby wyjścia. Jeśli ktoś woli, można stosować afirmacje przed snem, po to, by obudzić się o pożądanej godzinie. Jest to na pewno łagodniejszy sposób obudzenia, natomiast nie jest tak skuteczny jak budzik.

3. Proces rozbudzania

Rozbudzanie umysłu, przy stosowaniu techniki przerywanego snu jest jedną z najważniejszych czynności, prawdopodobnie nawet najważniejszą. Dzięki temu po ponownym położeniu się do łóżka mamy znacznie większą szansę na to, że nasze ciało uśnie, natomiast umysł ciągle zachowa świadomość. Aby się rozbudzić trzeba konieczne opuścić łóżko. Próby rozbudzania, opierające się na byciu przytomnym i leżeniu sobie w łóżku są bardzo mało skuteczne. Najlepszą metodą jest chyba spacer z psem. Świeże powietrze, dotleniony umysł no i zadowolony pies. Jeśli nie chce nam się wychodzić poza dom, to najlepszą metodą jest rozbudzanie przy komputerze. Włączenie jakiejś muzyki (koniecznie na słuchawkach), surfowanie po stronkach www, rozmowa z innymi osobami itp. Te wszystkie czynności wymagają pewnej koncentracji, która powoduje większy napływ świadomości. Jak poznać, że już się rozbudziło? W zasadzie większość ludzi myśli, że nie mogą czuć się senni po rozbudzeniu. Nic bardziej mylnego. Za mocne rozbudzanie powiedzmy jakąś aktywnością fizyczną spowoduje tylko to, że nie będzie nasz organizm miał ochoty na to, aby zasnąć. Przypominam- ciało musi zasnąć, dopiero wtedy następuje możliwość opuszczenia go ciałem astralnym. I znów pojawia się kwestia eksperymentowania na samym sobie: ile czasu poświęcę na takie rozbudzanie. Nazwa techniki 4+1 oznacza, że przez godzinę trzeba być przytomnym. Można być nawet 2, 3, lub 4 godziny, a i tak z powodzeniem można wyjść. Jednak najistotniejszą kwestią dla nas jest to, jak rozbudzić się, poświęcając na to jak najmniej czasu. Czy będzie to 5 min., 20 min. czy 45min. Ja obecnie trzymam się zasady minimum 40 min. rozbudzania, wtedy osiągam najlepsze rezultaty, chociaż wychodziłem we wszystkich przedziałach czasowych, jakie tu podałem dla przykładu. Bardzo dobrze, jeżeli podczas procesu

rozbudzania myślimy o celu, jaki sobie założyliśmy po uzyskaniu projekcji. Niekoniecznie trzeba myśleć, czytać książki lub słuchać muzyki związanej z OBE, chociaż może to być całkiem pomocne.

4. Przygotowanie do wyjścia

Do tego momentu mamy już co najmniej 50% zadania za sobą. To oznacza, że szanse na powodzenie są naprawdę wysokie. Kiedy położymy się z powrotem do łóżka, jedyną czynnością, jaką będziemy wykonywali jest maksymalny relaks ciała oraz utrzymywanie świadomości. Pozycja wyjściowa to leżenie na wznak, czyli na plecach. Staramy się nie myśleć o niczym, po prostu jesteśmy czujnymi obserwatorami. Co jakiś czas można w myślach powtórzyć sobie jakąś afirmację, np. "Wychodzę teraz z ciała". Wchodzimy w stan transu. Ciało zaczyna być mniej odczuwalne, jesteśmy w błogim stanie oczekiwania. Gdy ten stan się przedłuża (w moim przypadku po co najmniej 45min.) i nic się nie dzieje, zaczynam odczuwać pewnego rodzaju znużenie. Mówię wtedy, że to leżenie mnie męczy i mam ochotę zmienić pozycję. Zdarzają się wyjątki, że w momencie oczekiwania już następują jakieś symptomy, poprzedzające wyjście. Wtedy, zwyczajnie staramy się to wykorzystać. Jednak samo wyjście, z pozycji leżącej na wznak nie należy do najłatwiejszych, stąd nie występuje u mnie często. Gdy chcę zmienić pozycję leżącą, na plecach, poruszenie wtedy ciałem sprawia wrażenie, że jest ono niesamowicie ciężkie. Można odczuć, że ciało zaczyna być niezwykle senne. Po przewróceniu się na bok (pozycja, w której normalnie śpię), coraz bardziej się relaksuję i utrzymuję jeszcze świadomość. W tym stanie oczekuję na faktyczne wyjście.

5. BEZPOŚREDNIE WYJŚCIE Z CIAŁA

Bezpośrednie wyjście poprzedza paraliż przysenny – to stan występujący podczas zasypiania lub rzadziej podczas przejścia ze snu do czuwania, objawiający się porażeniem mięśni (katapleksja) przy jednoczesnym zachowaniu pełnej świadomości. Osoba doświadczająca paraliżu przysennego ma wrażenie ogarniającej niemocy, nie jest w stanie wykonać żadnych ruchów, mówić ani otworzyć oczu. Zjawisku temu towarzyszą zazwyczaj doznania psychiczne, takie jak wrażenie ogłuszającego dudnienia lub dzwonienia w uszach, bezwładnego spadania, wykręcania ciała, wibracje itp. Podczas paraliżu możliwe jest również występowanie różnego rodzaju halucynacji (hipnagogów), zarówno wzrokowych, dźwiękowych jak i dotykowych.

Doświadczenia paraliżu nie da się pomylić z niczym innym. Paraliż jest więc stanem, od którego zaczyna się faktyczny proces opuszczania ciała. W moim przypadku najczęściej towarzyszą mu wibracje.

Wibracje – stan, w którym zaczynamy oddzielać się od ciała fizycznego. Wydawać by się mogło, że to nieprzyjemne uczucie aczkolwiek euforia, że już jesteśmy blisko wyjścia powoduje, że stan ten jest bardzo mocno pożądany i staje się wręcz przyjemny. Wibracje mogą występować w różnym natężeniu, które zazwyczaj da się modulować za pomocą myśli. Skupianie się na wibracjach powoduje wzrost ich natężenia. W żadnym wypadku nie należy się bać wibracji, gdyż nie wyrządzą nam żadnej krzywdy. Niekiedy jednak zdarza się, że przybierają na takiej sile, że ich odczuwanie powoduje niesamowity ból. Nie trwa on jednak długo, więc da się go przeżyć. Można odczuwać wibracje na całym ciele lub w samej głowie, nie ma to większego znaczenia. W momencie, gdy zaczynamy

doznawać wibracji, możemy przejść do kolejnego etapu, jakim jest proces dostrajania.

ROZDZIAŁ 6. Wymuszanie wibracji

JAK W PROSTY SPOSÓB WYMUSIĆ WIBRACJE?

Leżymy na plecach. W tym procesie, który nazywam przygotowawczym, wchodzimy w stan transu, następnie dochodzimy do paraliżu przysennego. Jeżeli nie odczuwamy potrzeby przewrócenia się na bok, nie ma dyskomfortu, spowodowanego leżeniem przez dłuższy czas w jednej pozycji. Teraz możemy w bardzo prosty sposób wymusić wibracje.

TECHNIKA LINY

Mentalnie wyobrażamy sobie, że wciągamy się po linie. To powoduje, że ciało mentalne pociąga za sobą ciało astralne. Astralne ręce zaczynają faktycznie wykonywać ruch wciągania się po linie, pomimo iż fizyczne ręce leżą spokojnie wzdłuż ciała. Ta sama zasada, w moim przypadku działa skuteczniej, kiedy leżę na boku. Także wyobrażamy sobie mentalny ruch rąk. Leżąc na lewym boku mentalnie poruszam ręce w prawą stronę i odwrotnie. Gdy leżę na prawym boku wykonuję ruch rąk w lewą stronę. Jeżeli poczujemy parę rąk fizycznych i tych niefizycznych, to zaczną nas spowijać wibracje. Ruch ciała astralnego powoduje pojawienie się wibracji, których natężenie odczuwalne jest głównie w głowie. Przejawia się to odgłosem elektryczności, dudnienia, a nawet może przypominać wizytę u dentysty! Generalnie nie da się nie rozpoznać tego stanu. Czyli jeżeli jesteśmy w stanie paraliżu, i wykonamy mentalny ruch rąk, to zaczną nas spowijać wibracje. Od tego momentu jesteśmy bliscy wyjścia z ciała. Musimy tylko pogłębić stan odczuwania ruchu astralnych rąk.

Zaczynamy dotykać np. krawędzi łóżka, co spowoduje, że zacznie nas tam faktycznie przenosić i oddalać od ciała.

WYKRĘCANIE

Drugą, dobrą metodą, gdy leżymy na boku, jest wyobrażenie sobie, że przekręca nam się głowa. Fizyczna głowa leży ciągle na łóżku, więc gdy poczujemy ruch niefizycznej głowy, wiadomo, że to spowoduje pojawienie się wibracji. I tak jak poprzednio pogłębiamy te doznanie i zaczynamy się dostrajać, aby w pełni opuścić ciało.

ROZDZIAŁ 7. PODTRZYMYWANIE FAZY

Podtrzymywanie fazy to pozostawanie dłużej poza ciałem, w pełnym dostrojeniu. Stosuję dwie metody, by dłużej pozostawać poza ciałem.

METODA TO ODBICIA

ardzo często, poza ciałem tracimy wizję. Obraz staje się rozmazany, zaczynamy odczuwać prędkość i przenoszenie nas do ciała, bądź też popadamy w totalne rozstrojenie, wpadamy w bezkresną czerń, nie wiedząc w ogóle, gdzie się znajdujemy. Nie mamy wtedy ukształtowanego ciała. Jesteśmy tylko punktem świadomości.

Metoda odbicia polega na tym, żeby nie poruszając się ciałem fizycznym, będąc w obszarze przycielesnym, (nie dotyczy to tego momentu gdy jesteśmy w bezkresnej przestrzeni) wykonać mentalny ruch.

Najczęściej zdarza się tak, że jesteśmy w obszarze przycielesnym, gdzie odczuwamy jeszcze wibracje, mamy paraliż. Odczuwamy, że jesteśmy w miejscu w którym znajduje się nasze ciało fizyczne. Wówczas stosujemy metodę typowego dostrajania

Wychodzimy ponownie z ciała, tak jak za pierwszym razem. Jest to niekiedy bardzo trudne, energia tych wibracji nie jest już taka silna, mimo to wystarczająca do ponownego opuszczenia ciała. Bardzo rzadko zdarza się pojedyncze wyjście. Może wystąpić pięć odbić a nawet więcej, przy czym co ciekawe- za każdym kolejnym odbiciem uzyskujemy jakby lepszy poziom dostrojenia. Dlatego ważne jest to, aby za każdym razem,

gdy jesteśmy w obszarze przycielesnym, nie poruszać się ciałem fizycznym, ponieważ to przerwie paraliż i tym samym kolejne wyjście będzie utrudnione. Wierzcie mi- ponownego paraliżu już tak łatwo nie uzyskamy. Jakikolwiek mentalny ruch w obszarze przycielesnym skutkuje przejściem w ciało astralne, którym ponownie możemy wyjść.

Bardzo ważną kwestią są fałszywe pobudki. Za każdym razem kiedy wracamy do ciała, bądź też mamy takie wrażenie myśląc, że poruszamy się ciałem fizycznym, zawsze robimy test rzeczywistości. Musi on nam wejść w nawyk. Wiele razy wydawało mi się, że powróciłem do ciała. Podniecony opowiadałem domownikom o swoim wyjściu z ciała. Po chwili okazywało się, że zaczynam się cofać i budziłem się już naprawdę. Takie fałszywe pobudki mogą się przytrafić kilka razy pod rząd. Jest to całkowicie naturalne. Kwestią wyćwiczenia jest to, żeby za pomocą testów rzeczywistości, takich jak: wkładanie ręki w ścianę, lewitacji, telekinezie itp. orientować się, że nadal jesteśmy w niefizycznym świecie.

ZACZEPIENIE O PRZEDMIOT

Polega ona na tym, że w momencie, gdy jesteśmy poza ciałem, czujemy, że rozmywa nam się obraz. Traci on na ostrości, staje się chwiejny, mamy wzrok, jakbyśmy byli pijani. Gdy czegoś takiego doświadczamy momentalnie chwytamy coś. Może to być jakiś mebel, ściana, podłoga, na której stoimy. I od razu stosujemy metodę na dostrajanie. Wczuwamy się w ten mebel, w tą ścianę, ogólnie w strukturę tych przedmiotów. Taki zabieg powoduje zatrzymanie cofki. Cofka do ciała traci na sile i znowu zaczynamy się dostrajać. Obszar niefizyczny ponownie zostaje ukształtowany, a my jesteśmy tym samym dłużej w astralu.

W zasadzie są to dwie, najskuteczniejsze metody, jakie osobiście stosuję odbicia i zaczepienie o przedmioty.

Inne metody zaczerpnięte ze świadomego śnienia, takie jak np. wirowanie wokół własnej osi są skuteczne, ale raczej w celu zmiany scenerii, niż po to, by pozostawać dłużej poza ciałem. Metoda zaczepiania o przedmiot jest więc o tyle korzystna, że pozostajemy ciągle w miejscu, którym dopadła nas cofka, mogąc tym samym wykonać jakiś konkretny cel, a nie przemieszczając się z miejsca na miejsce. Jeżeli prowadzimy dialog z jakąś postacią, to metoda wirowania nie wchodzi w ogóle w grę, chyba, że chcemy się natychmiast przenieść w celu ucieczki.

ROZDZIAŁ 8. DZIENNIK

Dziennik to najważniejszy przedmiot podróżnika astralnego. Jest on tak ważny, że samo posiadanie go oraz prowadzenie regularnych zapisków, zarówno snów świadomych, jak i doświadczeń związanych z normalnym nieświadomym śnieniem powoduje, że skupiając się na treści naszych doznań, dajemy sygnał naszej podświadomości, że jest to dla nas coś ważnego. Jeżeli więc opisuję swoje wyjścia z ciała to jest to znak dla mojej podświadomości, że jest to dla mnie ważne. Podświadomość będzie robić wszystko, żebym miał coraz więcej takich doznań. Mówiąc wprost - to na czym się skupiasz zostaje przyciągnięte przez podświadomość.

Dziennik jest ważny z dwóch powodów: pierwszym jest właśnie osiągnięcie większych częstotliwości doznań, takich jak świadomy sen czy opuszczanie ciała. Drugą ważną sprawą jeśli chodzi o zastosowanie dziennika jest samo spisywanie doświadczeń w celu ich zapamiętania. Gdy praktykujemy wychodzenie z ciała, a nie spiszemy danego doświadczenia, to tak naprawdę jakby go nie było. Na 100% ucieknie nam z pamięci. Owszem- możemy mieć jakieś wspomnienia z wyjątkowych doznań, ale większe szczegóły zapomnimy. Ważne jest, żeby po każdym powrocie do ciała spisać całe doświadczenie w dzienniku snów. Nie można odkładać tego na później, wracając po OBE do łóżka z nadzieją, że rano zapiszemy to doświadczenie. Nie twierdzę, że nic się nie będzie pamiętało, kiedy położymy się spać zaraz po powrocie do ciała. Można praktykować spisywanie doświadczenia dopiero po obudzeniu, ale bardzo możliwe, że marzenia senne przykryją sporo cennych szczegółów, które warto byłoby pamiętać. A poza tym chodzi o wyrobienie dobrego nawyku.

Praktyka OBE w zasadzie opiera się na odpowiednich, właściwych nawykach. A więc wracamy do ciała- po omacku szukamy dziennika snów, który znajduje się gdzieś w pobliżu- czy to przy poduszce, czy to jeszcze w innym miejscu no i zapisujemy. Jeśli nie pamiętamy dokładnie szczegółów to chociaż konkretne, ogólnikowe wyrazy, tak by przypomnieć sobie to doświadczenie. Podkreślam jeszcze raz, że dziennik snów to rzecz niezmiernie ważna. Wiele razy okazywało się, że miałem wyjścia z ciała, a później o tym nie pamiętałem. Zapominałem, że byłem poza ciałem. Dopiero w ciągu dnia miałem jakieś szczątkowe wspomnienia, które uświadamiały mi, że tej nocy byłem w poza. Jeżeli coś nie jest spisane to tak jakby tego nie było. Dziennik snów i jego systematyczne prowadzenie to istotna kwestia. Najlepiej codziennie zapisywać jakiś sen, jakiś zawsze uda się zapamiętać. Nie chodzi o to, żeby prowadzić obszerne zapiski, po kilka stron. Wystarczy kilka drobnych wyrazów, temat snu oraz jakieś charakterystyczne elementy.

Astralny Podróżniku... Pamiętaj! Dziennik snów to WAŻNA rzecz!

ROZDZIAŁ 9.

DOSTRAJANIE

W tym dziale opowiem o metodzie dotykowej, dzięki której możemy dostroić się do obszaru niefizycznego. Jest ona niesamowicie prosta w zastosowaniu. Metodę tę wykonujemy w momencie paraliżu, wibracji lub też przy innych symptomach, dzięki którym wiemy, że możemy opuścić nasze fizyczne ciało.

Metoda dotykowa polega na tym, abyśmy wyobrazili sobie dotykanie struktury jakiegoś przedmiotu. Może to być krawędź łóżka, może to być dywan, który jest chyba najbardziej skuteczny w zastosowaniu lub też jakiś inny, dowolny przedmiot znajdujący się w naszym otoczeniu, a nawet własne ciało. Osobiście dość często stosuję dostrajanie się do struktury szafy, którą mam w pokoju. Wyobrażam sobie, że pocieram dłońmi o jej strukturę. Robię to bardzo intensywnie, wręcz powiedziałbym- do bólu. A więc dwoma rękoma (aby doznanie było silniejsze) pocieram w mentalnym wyobrażeniu tę szafę. Czynność taka powoduje, że z mentalnego wyobrażenia przełączamy się na astralne ciało. W bardzo krótkim czasie, w przeciągu 5 może 10 sekund zostaję przeniesiony z mentalnego wyobrażenia do astralnego odpowiednika tej szafy. W tym momencie doznanie dotykowe jest równie realne, jak w fizycznym świecie.

Jak wspomniałem wcześniej dostrajanie o dywan jest niesamowicie skuteczne. Możemy przetestować pocieranie dywanu w fizycznym świecie. Nie trzeba wcale wychodzić poza ciało, aby pocierać dywan.

Chodzi o to, by mieć realne wspomnienie odczuć, jakie temu towarzyszą. W ten sposób zaszczepiamy sobie w podświadomości tę czynność. Powstaje bardzo intensywne uczucie mrowienia w dłoniach. Cały trik polega na tym, aby przypomnieć sobie to odczucie. Jednym słowem - w momencie, kiedy mamy możliwość wyjścia z ciała, nie wytężamy mentalnie umysłu, tylko przypominamy sobie uczucie pocierania dywanu. Zresztą ciężko jest przypomnieć sobie coś, czego nigdy wcześniej nie robiliśmy. Nie ma tu więc miejsca na żadną wizualizację, w momencie, w którym zaczniemy odczuwać realne tarcie rąk obraz sam zaczyna się kształtować i wyostrzać. W ten sposób uzyskujemy pełne dostrojenie poza ciałem. Myślę, że w pełni nakreśliłem na czym polega dostrajanie się metodą dotykową. Pamiętaj, że każdy z nas jest inny i każdy może znaleźć swój własny sposób, aby w pełni przenieść się poza ciało. Działaj więc intuicyjnie, odnajdując odpowiednią drogę dla siebie!

ROZDZIAŁ 10. COŚ NA TEMAT STRACHU

Strach jest to nieuniknione zjawisko, którego doświadczy każdy, kto po raz pierwszy zetknie się ze zjawiskiem OBE. Bardzo silne uczucie strachu powoduje, iż przy pierwszych próbach wychodzenia z ciała jest on elementem, który blokuje nam wyjście.

Dla przykładu - gdy pierwszy raz przy próbie wyjścia doświadczyłem wibracji, miałem silne poczucie lęku przed nieznanym, bo tak naprawdę nie widziałem co może mi się może przydarzyć czy te wibracje mi zaszkodzą, czy dam radę powrócić do ciała. Jest to irracjonalny i w sumie bezpodstawny lęk. Niestety jego siła jest na tyle duża, iż bronimy się i za wszelką cenę próbujemy powrócić do ciała. Bardzo dobrze pamiętam swoje pierwsze wibracje. Kiedy je odczułem ogarnęło mnie przerażenie. Będąc w paraliżu i nie mogąc wykonać żadnego ruchu, wpadłem w stan totalnej paniki. Teraz paraliż jest dla mnie stanem pożądanym, ale przy pierwszych próbach było to coś okropnego. Tak czy inaczej, w początkowych próbach, strach jest zawsze obecny. Znam dwie, bardzo skuteczne metody na pozbycie się tego strachu;

Pierwszą z nich jest atakowanie strachu. Jeżeli Cię atakuje, to Ty musisz zaatakować strach. O co w tym tak naprawdę chodzi? Wytłumaczę to na przykładzie: jeśli ktoś ma lęk przed skokiem ze spadochronem, to powinien się zapisać na kurs skoczka spadochronowego. Gdy boisz się ciemności, zwyciężaj ten lęk przebywając w niej jak najwięcej. Takie przykłady można mnożyć. Myślę, że to zrozumiałe, o co w tym chodzi: robisz to, czego się boisz. W naszym przypadku boisz się wychodzić z

ciała, więc musisz zacząć niego wychodzić, tym samym przezwyciężając ten lęk. Musisz za wszelką cenę dążyć do realizacji tego celu.

Drugą metodą pozbywania się strachu i lęków jest posiadanie marzenia. Chodzi o to by mieć wyższy cel, który ten strach stłumi. Mając marzenie np. dotyczące wyjścia z ciała, gdzie mamy szlachetne, wyższe aspiracje, chcemy czegoś wielkiego dokonać, wtedy myśląc o naszych marzeniach, celach, skupiając na nich całą uwagę, strach zaczyna schodzić na boczne tory i w ten sposób pozbywamy się go.

Pamiętaj - gdy doświadczamy czegoś po raz pierwszy strach jest zawsze obecny. Z czasem człowiek się przyzwyczaja, wiemy co nas czeka. Znamy cały proces np. wiemy, że wibracje nic nam nie zrobią, nawet odczuwając ból, tak naprawdę fizycznie nic nam się nie stanie. Jeżeli masz już doświadczenie i przekonanie o tym jak to działa, to proces ten wydaje się dla Ciebie całkiem normalny.

Dobrze byłoby się nie bać pierwszych wibracji i nie marnować okazji wyjścia, ale niestety strach ma wielkie oczy. Ja sam byłem przestraszony i przerażony samym faktem, że coś takiego ma miejsce. Dlatego polecam te dwie metody na pozbywanie się strachu. Można również stosować metodę małych kroczków, czyli stopniowo przyzwyczajać się do nieznanego. Jeśli uważasz, że to dla Ciebie będzie odpowiednia taktyka to ok. Ale zastanów się czy nie warto przyspieszyć tego i wcześniej czerpać z korzyści, jakie daje nam OBE.

ROZDZIAŁ 11. METODY WYCHODZENIA Z CIAŁA

Poniżej omówię trzy metody opuszczania ciała w ciągu doby, posegregowane stopniem trudności- od najtrudniejszej do najłatwiejszej.

WYJŚCIE Z CIAŁA WIECZOREM, BEZPOŚREDNIO PRZED SNEM.

Metoda ta polega na tym, aby tak jak w każdej innej metodzie zachować świadomy umysł, z równocześnie uśpionym ciałem. Spełnienie tych warunków doprowadzi do bezpośredniego wyjścia z ciała. Jeżeli kładę się spać o godzinie 23, to jest szansa na to, że mogę wyjść z ciała o tej godzinie, żeby jednak tego dokonać muszę mieć rozbudzony umysł, a ciało musi popaść w sen. Kładąc się o godzinie 22, najlepiej z docierającymi do uszu dźwiękami, dzięki którym łatwiej jest utrzymać świadomość, pozostaję w jednej pozycji nieruchomo. Wchodzi się wtedy w stan transu i zachowuje pełną świadomość. Nie zasypiam, dźwięki nie pozwalają mi usnąć. Rezygnuję z dźwięków po mniej więcej godzinnym leżeniu. Mamy więc godzinę 23. Mając oprzytomniony umysł, poprzez dłuższe przebywanie w transie czuję się w głowie takie specyficzne uczucie rozkołysania, jakbyśmy byli lekko pijani. Nazywam ten stan „łaskotaniem mózgu”. Osiągając taki stan możliwe jest wyjście z ciała przed snem. Nie ukrywam jest to bardzo trudne do wykonania, o wiele trudniejsze niż wyjście popołudniowe, które w zasadzie nie różni się niczym od wyjścia wieczornego. Jesteśmy przyzwyczajeni do spania wieczorem. Z reguły zapadam w sen nieświadomie. I to jest cały problem z wychodzeniem przed snem- umysł nie jest przyzwyczajony jeszcze do

zasypiania świadomego. Żeby z powodzeniem wychodzić przed snem, musimy przygotować odpowiednio umysł i niezwykle pomocne jest zastosowanie dźwięków i to przez dłuższy okres czasu. W moim przypadku jest to przynajmniej godzina słuchania.

Takie wyjście jest z reguły kończy się płytką fazą. Prawdopodobnie ma to związek z wielkościami faz REM, które jak wiadomo wydłużają się proporcjonalnie im dłużej śpimy.

Wyjście z ciała wieczorem, chociaż trudne jest możliwe. Sugeruję by traktować praktykowanie wychodzenia przed snem jako trening przed wyjściem, z zastosowaniem metody 4+1. To pewne, że jeśli uda nam się wyjść przed snem, to przy 4+1, w godzinach porannych, będzie to już dziecinnie łatwe.

Wyjście z ciała po południu.

Praktykowanie wyjścia po południu jest trudne, chociaż można odnieść dużo więcej sukcesów, niż przy wychodzeniu bezpośrednio przed snem. Wymaga od nas sporego nakładu samozaparcia, silnej woli i wysiłku, głównie mentalnego, aby po prostu nie zasnąć. Proponuję wychodzenie w godzinach przedobiadowych, a więc przed posiłkiem. Jeżeli zdarzy nam się, że jesteśmy już po obiedzie, to musimy trochę odczekać z godzinkę lub dwie przystępując do próby. Nieobciążony żołądek ułatwia relaks i tym samym uśpienie ciała.

Podobnie jak przy wyjściu wieczornym, wychodząc z ciała po południu trafiamy na płytką fazę. Oznacza to, że nasze dostrojenie jest mało stabilne, staje się chwiejne. To prawda, że mamy uśpione ciało, ale

pamiętajmy, że sen popołudniowy jest bardzo płytki i zdecydowanie różni się od tego w środku nocy.

W praktyce wygląda to mniej więcej tak: kładziemy się do łóżka. Leżymy w pozycji na plecach. Ja leżę tak około 45 min., zanim będę miał ochotę przewrócić się na bok, co umożliwi wyjście z ciała. W ciągu tych 45 minut leżę i utrzymuję świadomość. Staram się nie zasypiać i nie odpływać gdzieś myślami. Co jakiś czas powtórzę sobie w myślach, że wychodzę teraz z ciała. Jeżeli problemem jest utrzymanie świadomości to znów trzeba skorzystać z pomocy dźwięków. Mogą to być dowolne dźwięki Hemi-sync, bębny szamańskie, muzyka relaksująca lub jakiekolwiek inne dźwięki z różnego gatunku muzyki. Ale jeżeli mimo słuchania dźwięków zdarza nam się chwilowo odpływać i powracać świadomością, to zdecydowanie polecam dźwięki właśnie typu Hemi-sync lub bębny. Dlaczego akurat te dźwięki będą w tym przypadku lepsze? Ponieważ słuchając tych dźwięków mamy skojarzenie przeznaczenia tego dźwięku. Przykładowo: leżymy słuchając Hemi-Sync, odpływamy, po czym powracamy świadomością, słyszymy Hemi-Sync. Pojawia się myśl: ”O! Jestem świadomy, słyszę Hemi-Sync. Hemi-Sync? Dlaczego słucham Hemi-Sync. Hemi-Sync… Hemi-Sync… Wyjście z ciała! Mam wyjść z ciała!” I o to właśnie w tym chodzi- o skojarzenie faktów. Hemi-Sync kojarzy mi się z wychodzeniem z ciała, natomiast słuchanie muzyki powiedzmy z radia nie kojarzy się z wyjściem, ponieważ taką muzykę słucham na co dzień, w różnych sytuacjach. W momentach relaksu i odprężenia mam muzykę, przeznaczoną na wychodzenie z ciała. Muzyka jest ważna, żeby utrzymać świadomość. Jeśli mimo to odpływamy, to warto użyć muzyki z odpowiednim przeznaczeniem, ewentualnie próbować z różną głośnością.

Po okresie 45 min, z muzyką lub bez przekręcamy się na bok. Ciało jest bardzo ciężkie, dopiero wtedy jest duża szansa na faktyczne wyjście. Stosujemy wymuszanie wibracji i wychodzimy.

Wydaje się bardzo proste, aczkolwiek jest sporo czynników, które sprawiają, iż takie wyjście jest trudne do osiągnięcia. Jednym z większości problemów jest to, iż w godzinach popołudniowych zazwyczaj dom tętni życiem. Domownicy wchodzą do pokoju oglądają Tv, a za oknem zgraja dzieciaków krzyczy w niebogłosy. Staramy się więc nie dopuszczać dźwięków do naszych uszu. Ale czy mamy pewien deficyt snu, dzięki któremu wyjście może skutkować głębszą fazą? Czy bez deficytu w ogóle damy rade uśpić ciało? Musisz się zastanowić czy warto podjąć kroki do wyjścia popołudniowego, czy też zostawić całą energię na 4+1. Podobnie jak z wyjściem wieczornym jest to solidny trening, z dużym obciążeniem.

4+1

W tym rozdziale opowiem o metodzie 4+1. Jest to najważniejsza, a zarazem najprostsza metoda na wychodzenie z ciała. Sukces można odnieść już przy pierwszym zastosowaniu, bez żadnego wcześniejszego treningu. Jest to bardzo ważna informacja, zwłaszcza dla początkujących podróżników. Nie musimy więc mieć jakiegoś medytacyjnego przygotowania oraz nie wymaga ona od nas tak silnej woli jak przy innych metodach.

Generalnie metoda 4+1 polega na tym, aby nastawić sobie budzik na wczesny poranek. Jeżeli śpimy osiem godzin to powinniśmy ustawić alarm budzika mniej więcej po czterech godzinach snu. Moja praktyka

wygląda następująco: w większości przypadków staram się zasypiać przed północą i mam ustawione budzenie na czwartą nad ranem. O 4 rano zaczyna dzwonić budzik. Wstaję, rozbudzam się (najczęściej robię to przy komputerze lub wychodzę z psem na spacer). Rozbudzanie przy komputerze ma tę zaletę, iż skupiamy swoją uwagę na różnych elementach, typu rozmowa z kimś lub co jest bardziej prawdopodobne o tej porze na czytaniu stron internetowych i koncentrowaniu się na danym tekście czy obrazie. Staram się rozbudzać, zachowując świadomy umysł przez minimum 40 minut, chociaż w swojej karierze Obenauty zdarzało się, iż wystarczyło mi czasami 5 min rozbudzania do tego, aby później wyjść z ciała. Bezpieczniejsze jednak jest rozbudzanie znacznie dłuższe, skutkiem czego nie będziemy musieli korzystać z siły woli, która byłaby niezbędna przy krótszym rozbudzaniu.

Możemy czuć się senni lub też nie, ale pamiętajmy, że jak będziemy zbyt mocno pobudzeni np. ćwiczeniami fizycznymi to w ogóle nie będziemy mogli uśpić ciała, co jest niezbędne do tego, aby je opuścić.

Etap rozbudzania mamy za sobą więc kładziemy się do łóżka. Pozycja początkowa to leżenie na plecach. Pełen relaks, nie myślimy o niczym tylko obserwujemy i zachowujemy świadomość. Możemy od czasu do czasu powtarzać sobie w myślach jakieś afirmacje, przypominające nam o tym, że mamy wyjść z ciała. Ciało fizyczne wchodzi w głęboki trans, staje się ociężałe i senne. Po około 40-45 min zaczynam odczuwać potrzebę zmiany pozycji, po prostu jestem umęczony tym leżeniem i mam ochotę przekręcić się na bok, żeby zasnąć. Kiedy przewracam się na bok ciągle utrzymuję świadomość. Wiem, że niebawem nadarzy się okazja na opuszczenie ciała co można powiedzieć daje mi dodatkową energię na to, by utrzymać świadomość, a nie popadać w sen. Powtarzam sobie

w myślach „wyjdę z ciała, jestem świadomy". W pewnym momencie, jeżeli nie uda mi się przysnąć i ciągle jestem świadomy, to czuję jakbym zaczynał zapadać się w poduszkę albo zaczynam czuć wibracje, których źródło znajduje się głównie w głowie. Jest to specyficzne uczucie, ma się wrażenie przepływających prądów, wyładowań elektrostatycznych itp. Niektóre osoby w ogóle mogą nie odczuwać wibracji, ale jeżeli pojawiają się one to korzystamy z nich, ponieważ informują nas o możliwości wyjścia z ciała. Zaczynają się więc pojawiać wibracje, jeżeli się nie pojawią to stosujemy metodę na ich wymuszenie. Zabieg ten wykonujemy kiedy mamy paraliż, dopiero wtedy będzie dawało to pozytywne efekty. Możemy zorientować się że mamy paraliż, w momencie, gdy wydaje nam się, że bardzo długo leżymy już na tym boku i utrzymujemy świadomość, a mimo to nic się nie dzieje. Mając wibracje wychodzimy z ciała, stosując metodę dotykową na dostrajanie.

Uwaga! Niezmiernie istotną rzeczą jest w OBE jest pozycja ciała! Ułożenie ciała na boku, po procesie przygotowawczym (leżeniu na plecach). Należy głównie zwrócić uwagę na ułożenie rąk, w taki sposób, aby był ciągły dopływ krwi. W innym przypadku kończyny zaczną drętwieć i tym samym będą powodować dyskomfort, a także niechciane cofki do ciała. Jeżeli Twoją ulubioną pozycją do snu jest leżenie na brzuchu, nie ma problemu- dopilnuj tylko, aby nie było żadnego ucisku i wszędzie mogła dopływać krew.

Dość częstą praktyką jest ułożenie ciała do wyjścia w inny sposób, niż normalnie zasypiamy. Chodzi tutaj nie o pozycję, lecz o kierunki np. jeżeli śpimy głową skierowaną na południe, to po okresie rozbudzania kładziemy się do próby wyjścia z głową skierowaną na północ. Można też eksperymentować w inny sposób np. przykrywać się kocem, który tylko

używamy, gdy próbujemy wychodzić z ciała. Ja często ubierałem koszulkę, przeznaczoną specjalnie do wychodzenia. Z przodu miała wielki napis OOBE, a z tyłu, na plecach naszywka NOBLE. Wszystkie te zabiegi służą temu, aby mieć przekonanie, iż teraz nie idziemy spać tak normalnie, ale mamy zamiar wyjść z ciała i odbyć podróż astralną.

ROZDZIAŁ 12.

ZDARZENIA W OBSZARZE PRZYCIELESNYM

Temat zdarzeń, jakie występują w obszarze przycielesnym jest naprawdę warty poruszenia. Miałem w tej publikacji omówić tylko zagadnienia związane z samym procesem opuszczania ciała, ale tak naprawdę obszar przycielesny to miejsce pośrednie między wyjściem, a jeszcze byciem w realu. W sumie jest to obszar gdzie jesteśmy w paraliżu, w wibracjach, lub na bardzo krótkiej fazie, takiej powiedzmy... Przejściowej. To właśnie w tym obszarze pojawiają się najbardziej intensywne doznania, które niekiedy są wręcz ekstremalne. Wtedy właśnie mają miejsce różne przywidzenia, haluny, hipnagogi albo też inne bliżej znane lub nie zdarzenia. Powiem tylko o kilku przykładach zdarzeń, jakich osobiście doświadczyłem. Z góry mówię, że nie chcę nikogo straszyć, natomiast chcę uświadomić, że takie coś może występować i warto byłoby mieć to na uwadze, ponieważ tego typu zdarzenia są wręcz typowe dla tego obszaru. Zauważyłem, że niektóre osoby za poważnie traktują to, co dzieje się w tym obszarze, np. wiele osób może uważać się za opętanych lub chorych psychicznie, mimo iż tak wcale nie jest. No dobrze, o jakie zdarzenia mi tak naprawdę chodzi? Mam na myśli wszelkiego rodzaju spotkania z osobami bardzo wrogo nastawionymi. W początkowej praktyce OOBE spotkałem postać, którą zinterpretowałem jako Szatana, diabła lub po prostu jak kto woli Lucyfera. Była to postać bardzo negatywna i przyznam szczerze- podczas tego spotkania ogarnął mnie paniczny strach, który mógłby faktycznie źle się odbić na mojej psychice. Jakimś cudem dałem sobie z tym radę, tylko dzięki temu, że miałem odpowiednie podejście do tego co się dzieje poza ciałem. Jeżeli wszystko „łykniemy" jako prawdę to faktycznie można mieć ochotę na wizytę

u egzorcysty. Wychodzenie z ciała nie zawsze odnosi się do realnej rzeczywistości nawet w astralu. Zdecydowana większość to po prostu projekcja podświadomości. Czy faktycznie spotkałem diabła? Wolę myśleć, że była to tylko kreacja, chociaż działająca na poziomie podświadomym. Problem polega na tym, że był on w świecie poza ciałem realnym tworem. Zdarzenie to więc było dla mnie bardzo nieprzyjazne, nie chcę tu wchodzić w szczegóły. W każdym bądź razie było kilka ciężkich doświadczeń w obszarze przycielesnym.

Pewnego razu będąc w paraliżu zacząłem słyszeć odgłos piły mechanicznej i towarzyszyło mi przeczucie, że ktoś chce mnie przeciąć na pół. Najgorsza była bezsilność, ponieważ nie mogłem ani powrócić tak szybko do ciała, ani jeszcze nie byłem wypełniony świadomością ciała astralnego.

Warto też zwrócić uwagę na doświadczenia, w których możemy doznawać bólu. Ból może wystąpić przy wychodzeniu z ciała, a także gdy już znajdujemy się poza ciałem. Na samym początku mojej przygody z OBE myślałem, że po wyjściu z ciała nic mi nie grozi i nie ma czegoś takiego jak ból. Wydawało mi się wtedy, że wszystko jest pod moją kontrolą. Niestety doświadczenia mówią co innego. Co ciekawe ból może okazywać się nawet intensywniejszy, niż taki, którego doświadczamy w fizycznym świecie. Zazwyczaj doświadczenie związane z bólem poza ciałem powoduje cofkę do ciała. Niestety, odczucie, które towarzyszyło nam poza ciałem w jakimś stopniu może skutkować w świecie fizycznym. Dla przykładu - ból, który rozsadza nam głowę poza ciałem, powoduje cofnięcie do ciała. Po powrocie, w ciągu dnia, cały czas boli nas fizycznie głowa. Takie zdarzenia są dosyć rzadkie, nie mniej jednak występują. Mówię o tym, aby jasno nakreślić, że wychodzenie z ciała to nie tylko

sielanka i nie zawsze jest tak kolorowo i fajnie, jakby się miało wydawać. Największe traumatyczne doznania miałem właśnie w obszarze przycielesnym. To w nim spotykałem najgorsze stwory, wykreowane przez podświadomość, bądź też jak kto woli określać- realne byty astralne. Jedyną rozsądną metodą na pozbywanie się takich nieproszonych gości jest totalna ignorancja. Nie znalazłem lepszego rozwiązania jak lekceważenie demonicznych postaci lub niekiedy podjmowania z nimi walki. Nie zawsze można ją wygrać, a i ignorowanie przeciwnika, który np. nas dusi też może okazać się mało skuteczne. Jeszcze inną, skuteczną metodą jest obdarzenie przeciwnika miłością. Przytulenie go „na niedźwiedzia" z pokojowym nastawieniem. Skuteczność takiego postępowania jest wysoka, czasami nasz agresor roztopi się lub zniknie nawet, zanim się do niego ostatecznie zbliżymy.

Opowiem tutaj o pewnej ciekawostce, która dość często ma miejsce poza ciałem, mianowicie walka z własnym ciałem. Nie ukrywam, że zawsze ciekawiło mnie moje fizyczne ciało, leżące na łóżku. Oczywiście w większości wyjść, ciała fizycznego nie ma na swoim miejscu, ale gdy intensywnie będziemy poszukiwać go na łóżku to jest duża szansa, że tam będzie.

Wyobraźmy sobie teraz taką sytuację, która w moim przypadku miała miejsce: wychodzę sobie z ciała, chcę sobie zobaczyć swoje leżące na łóżku ciało, bądź też jakąś jego projekcje. W pewnym momencie te moje ciało zaczyna mnie atakować i to z taką siłą, że nie mogę się w żaden sposób bronić czy przeciwstawić. Moc, jaką ma to ciało nie sposób opisać. Dodatkowo szokiem jest, że to moje ciało mnie atakuje. W takich sytuacjach następuje zazwyczaj silny ból no i cofka do ciała. Dlatego badanie własnego ciała może być czasami trochę zaskakujące.

Przywidzenia, hipnagogi w obszarze przy cielesnym są namacalnie realne. Jeżeli jesteś osobą posiadającą jakąś fobię np. boisz się pająków to nie wiem czy praktykowanie OBE jest dla Ciebie dobre. Moja szwagierka panicznie boi się pająków. Po prostu, kiedy widzi jakiegoś owłosionego pająka to ogarnia ją furia. Teraz powiedzcie mi co by było, gdyby wyszła z ciała i zobaczyła na ścianie takiego pająka wielkości 3 na 3 metry ? Nie wspominając o sytuacji, gdzie ją atakuje, a ona pozostaje bezsilna na wszelkiego rodzaju atak. Wydaje mi się, że po jednym takim doświadczeniu raz na zawsze rzuciłaby to całe wychodzenie z ciała.

OOBE to rozwijanie swoich umiejętności to ciągła nauka i badanie przede wszystkim własnej jaźni.

Miejmy na uwadze, że zdarzają się sytuacje nieprzewidywalne, gdzie doznajemy naprawdę skrajnych emocji, ale jakby nie patrzeć to właśnie jest piękne.

ROZDZIAŁ 13. GDY SIĘ NIE UDAJE...

Praktykując OOBE często pada jedno, dość istotne pytanie - co zrobić jeśli nam się nie udaje wyjść z ciała? Przede wszystkim zachowujemy spokój, z pozytywnym nastawieniem myśli na to, że przy kolejnej próbie nam się uda. Jeżeli będziemy zdenerwowani z tego względu, że nie udaje nam się wychodzić z ciała, próbujemy już dobry tydzień albo i więcej, wykonujemy solidnie 4+1, a mimo to nic nie wychodzi, jesteśmy tylko przemęczeni i wnerwieni. Takie nastawienie powoduje, że nas to blokuje. Nasza podświadomość wychwytuje nasz stan emocjonalny i dalej nie pozwala na wyjście z ciała. Dlatego co by się nie działo zachowujemy spokój i cierpliwie czekamy na kolejną próbę wyjścia. Pamiętajmy, że OBE to rozwój naszej świadomości, również tego jakimi jesteśmy ludźmi w świecie fizycznym. Cierpliwość, wytrwałość, pozytywne nastawienie- wszystkie te cechy są konieczne, by odnieść sukces. W przypadku, gdy z dnia na dzień nie udaje nam się wyjść z ciała polecam zrobienie sobie krótkiej przerwy. Tyle, ile potrzebujesz- to zależy tylko od Ciebie. Tak, abyś ten czas wykorzystał na podładowanie akumulatorów, zwiększenie mobilizacji albo po prostu odpoczynek. Taka przerwa pozwoli nam nie myśleć negatywnie o OOBE. Zrobienie sobie przerwy skutkuje tym, iż będziemy odczuwali coraz większy głód wyjścia. I teraz bardzo ważna uwaga! Mianowicie, jeżeli nie udaje nam się wyjść z ciała przez dłuższy czas, to nie musi to wcale oznaczać, że robimy coś źle. U mnie bywało tak, że nie mogłem wyjść z ciała przez miesiąc a nawet dłużej, pomimo iż stosuję wciąż tę samą procedurę od lat. Jest naprawdę wiele czynników utrudniających wyjście z ciała. Weźmy pod uwagę np. temperaturę w pokoju - będzie Ci za ciepło, to nie będziesz w stanie uśpić ciała.

Będziesz wiercił się w łóżku z boku na bok, umęczony zapadniesz w końcu w nieświadomy sen. Budząc się rano będziesz przemęczony i zdenerwowany. Więc cała sztuka polega na tym, aby zachowywać równowagę umysłu i emocji. Za każdym razem, gdy się nie udaje, odczuwamy tak wielkie zmęczenie, że jesteśmy skłonni stwierdzić, że to całe OBE to nie dla mnie albo co gorsze- że to w ogóle jest jakaś lipa. Robimy przerwę, czekamy, aż nadejdzie taki dobry dzień i wtedy wykonujemy proces 4+1.Powinno wszystko się udać. Jeżeli nie- to trudno, życie toczy się dalej, trzeba czekać na kolejną szansę.

Rozdział 14.

Dlaczego warto wychodzić z ciała?

Dlaczego warto wychodzić z ciała? Pada pytanie od osoby, która styka się z tym tematem po raz pierwszy. Czy w ogóle to możliwe? Aż muszę złapać głębszy oddech i uspokajając myśli odpowiedzieć stanowczo: **TAK WARTO WYCHODZIĆ Z CIAŁA I JEST TO MOŻLIWE, BO SAM TEGO DOŚWIADCZAM.**

Poniekąd rozumiem reakcję ludzi, którzy po raz pierwszy słyszą o czymś tak niecodziennym, tak odległym. Ale przypominam sobie z dzieciństwa i nie dostrzegam podobnych reakcji. Szczerze- jak tylko usłyszałem, że ktoś czegoś takiego doświadcza, to od razu chciałem sam sprawdzić czy to prawda. Minęło parę lat, ale gdy po raz pierwszy doznałem wibracji, pierwsze słowa jakie wypowiedziałem brzmiały „A jednak to prawda, OBE istnieje!!”. Jednak wierzyłem w OBE, a teraz nie wierzę tylko wiem, że istnieje.

Wracając do pytania początkującego kolegi: dlaczego warto wychodzić z ciała? Po co się męczyć… Wstawać nad ranem?

Odpowiedź jest banalnie prosta - OOBE jest ŚWIETNE, bo daje nieograniczone możliwości.

Możesz w pełni się realizować, masz możliwość zrobienia czegoś więcej, niż w fizycznym świecie. Nie ma tu ograniczeń, dotyczących praw fizycznych, w jakich się znajdujesz na co dzień. Możesz latać, przechodzić przez ściany, a jedynym ograniczeniem wydaje się być umysł, który przyzwyczajony jest do życia w ściśle określonych prawach fizyki.

Będąc w świecie poza ciałem możemy doznać niesamowitej wolności. Nie musimy iść do pracy, nikt nas do niczego nie zmusza, robimy to, co chcemy robić.

Chcesz zrealizować swoje marzenia? Wiedz, że poza ciałem masz taką możliwość. Chcesz odbyć podróż do jakiegoś egzotycznego miejsca? Nic prostszego- wystarczy wyjść z ciała i się tam przenieść, utrzymując w świadomości wyobrażenie tego miejsca. Najwspanialsze w OBE jest to, że świat w którym się znajdujemy jest niesamowicie realny, czasami nawet bardziej, niż świat fizyczny. Głębia kolorów i doznania zmysłowe niekiedy są wręcz bardziej intensywne.

Jesteś architektem, malarzem, muzykiem? Szukasz natchnienia? Znajdziesz to, czego szukasz poza ciałem, a nawet więcej, niż się spodziewasz.

Możesz odbyć niesamowite przygody, tym samym rozwijając się duchowo. Pamiętaj, że OBE to nie tylko zabawa. To ciężka praca, aby coś osiągnąć. Ćwiczysz umysł, siłę charakteru, zyskujesz bardzo przydatne uczucia, takie jak miłość, cierpliwość, zrozumienie. Możesz pokonywać swoje słabości i ciągle się udoskonalać.

A może chciałbyś jeszcze zaspokajać swoje fantazje erotyczne z wymarzoną partnerką bądź partnerem? OBE daje nieograniczone możliwości spełniania przeróżnych fantazji.

Czy nie jest wspaniale pożegnać zmarłych, którzy od nas odeszli? Nawet gdyby takie spotkanie było tylko i wyłącznie projekcją naszych umysłów. Wierzcie mi- daje to niesamowite oczyszczenie.

Powtórzę raz jeszcze to pytanie - Dlaczego warto wychodzić z ciała…? Moja odpowiedź - By w pełni żyć!

O AUTORZE

Trochę słów o mnie też się przyda - tak by ebook był w pełni kompletny. Mam na imię Robert, podobnie jak wielki Obenauta Pan Robert Monroe. Jest to imię magiczne, bo jakby nie patrzeć zawiera słowo OBE w środku. W sieci posługuję się pseudonimem Nobleheart, ale częściej używam skrótu Noble.

Wracając do Monroe... To właśnie od jego książki zaczęła się moja przygoda ze zjawiskiem opuszczania ciała. Mając 11 lat, a było to w 1995r. przeczytałem jego pierwszą książkę - *Podróże Poza Ciałem*. Od tamtego czasu OOBE stało się dla mnie tematem numer jeden. Pozytywne efekty w zakresie opuszczania ciała uzyskiwałem dopiero przy stosowaniu techniki 4+1, a więc dzięki metodzie przerywanego snu. Początki doświadczeń sięgają roku 2000, nie licząc świadomych snów, które miewałem wcześniej. Do dzisiaj praktykuję wychodzenie z ciała i ciągle jest to dla mnie priorytetowa sprawa. Więcej nie będę się rozpisywał, bo już późno, a ja wstaję o czwartej... ;)

Pozdrawiam,

Noble

POLECAM (DALSZA LEKTURA)





Jak bez wysiłku zasnąć i szybko wstać rano?

Jak często miewasz sny, po których jesteś maksymalnie wypoczęty i od razu pobudzony? Czy wiesz już, że możesz od razu **skrócić czas potrzebny na sen**, zredukować stres, wyleczyć naturalnie bezsenność i inne problemy ze snem? Wyobraź sobie tylko, jak bardzo możesz polepszyć tak swoje samopoczucie!

Pracuję na 2 etaty jako pielęgniarka środowiskowa. Mam dużo nocnych zmian, czasem pracuję bardzo długo w nocy i óźniej na drugim etacie od rana do wieczora (służba nie drużba). Aby się wyspać potrzebowałam 10 godzin snu dziennie i mocnej dawki "uspokajaczy"

by w ogóle zasnąć. Po zastosowaniu prostych porad z tego poradnika mogę zasnąć bez wysiłku, kiedy tylko mam ochotę. Mogę teraz spać o

3 godziny krócej!

Katarzyna T.

Jakie korzyści da mi umiejętność śnienia zdrowych snów?

- zasypiać szybciej niż **w 10 minut**,
- czuć się rankiem **maksymalnie wypoczętym**
- **oszczędzić czas**, który normalnie przesypiasz bez sensu,
- **budzić się o ustalonej godzinie bez budzika** - organizm sam budzi Cię rano w naturalny i zdrowy sposób.
- nie przebudzać się w nocy,
- **zredukować stres** - zupełnie naturalnie,
- śnić kolorowe sny - **bez koszmarów**,
- myśleć twórczo, zupełnie bez wysiłku,
- uregulować swój rytm dnia i nocy,

Dlaczego każdy może nauczyć się, jak spać zdrowo?

Czy kiedykolwiek zdarzyło Ci się obudzić w nocy i nie mogłeś zasnąć? Pewnie nie wiedziałeś, że są specjalne sposoby, aby do tego nie dopuścić? A co się dzieje, gdy nasze nastawienie zmienimy tak, by śnić śliczne i kolorowe sny? W większości przypadków nasza podświadomość może pokazać nam w takich snach twórcze rozwiązania naszych problemów.

Tak, Ty też możesz korzystać z mocy swojej podświadomości i odżywić zupełnie naturalnie i za darmo swój organizm tak, by budzić się rano w

100% sił - wystarczy, że odkryjesz w jaki sposób przygotować swoją sypialnię. Podczas snu organizm naturalnie redukuje poziom stresu, wzmaga proces zapamiętywania i rozwiązywania problemów. Można mu pomóc stosując proste techniki.

Jestem kierowcą tira. Szymona znam osobiście - w rozmowie podał mi kilka rad, jak mogę się porządnie wyspać "na trasie" w tych okropnych warunkach. Nie wierzyłem, ale on pokazał mi ten poradnik. To głupio zabrzmi, ale teraz mogę jeździć szybciej, bo podwyższyła mi się koncentracja!

Arek Ł.

Jakość snu bezpośrednio wpływa na samopoczucie po obudzeniu i w ciągu dnia.

Czy zauważyłeś już, że po zdrowym, odpowiednio przygotowanym śnie budzisz się wypoczęty i pełen energii, a po choć jednej nieprzespanej godzinie czujesz się tak, jakbyś w ogóle nie spał? Stosując podawane techniki możesz sprawić, że dostaniesz zastrzyk energii na cały dzień.

Nadal jesteś pewien, że wiesz co to jest zdrowy sen?

Zdrowy sen, którego możesz się nauczyć pozwala:

- Możesz **uwolnić się od ciągłego zmęczenia** i otępienia, niskiego poziomu energii, rozkojarzenia i nerwowości. Sprawisz, że będziesz myślał w sposób prosty i klarowny.
- Jest możliwe, że będziesz się **budzić we wspaniałym nastroju**, wypoczęty, uspokojony, w pełnym komforcie fizycznym i psychicznym.

- Dzięki technikom, które Ci przestawię przekonasz się, że **odzyskany zdrowy czas snu** może być cudownym doświadczeniem, zmieniającym to, jak funkcjonujesz za dnia - wolność od napięć emocjonalnych, stresu i złych emocji. Sprawia to, że życie staje się radosne i przyjemne. Da się to wszystko osiągnąć o wiele łatwiej niż myślisz - to dziecinnie proste!

Zadbaj o siebie - bez wysiłku! (?)

Jak sądzisz, czemu 80% wydatków przeciętnego Kowalskiego to zakupy typu: jedzenie, chemia gospodarcza i kosmetyki? Ludzie po prostu chcą być czyści i zdrowi - przyznaj się: też chcesz wyglądać na zadbanego. Zauważyłeś, że gdy budzisz się niewyspany spada Twoja samoocena?

Komfort psychiczny i zdrowy, rześki wygląd od samego rana jest w zasięgu Twojej ręki. Wystarczy przeczytać te proste porady, które można stosować od zaraz. Oszczędzi Ci to Twój cenny czas.

Teraz **bez wysiłku zaśniesz w mgnieniu oka** i obudzisz się dopiero nad ranem, bez zbędnych przebudzeń. Pamiętam jak z zazdrością patrzyli na mnie jeszcze w liceum wszyscy ci zaspani uczniowie - jak gdyby nigdy nic wpadałem pełen energii na przystanek o 6 rano i sypałem żartem i uśmiechem na lewo i prawo. Ciągle pytali się mnie jaki jest mój sekret? Ale się zdziwili, gdy powiedziałem, że znam sposób, by się dobrze wyspać i nie marnować na to połowy życia!

Jak wprowadzisz te udogodnienia do swojego życia?

Codziennie przed snem potrzebujemy od 10 do 30 minut na uspokojenie się, dopiero wtedy ciało da radę zasnąć. I tak ten czas spędzamy w łóżku wgapieni w sufit lub obserwujemy ciemność - można wtedy czytać książkę. Czy już wiesz co możesz czytać i poprawić jakość snu? Myślisz o moich poradach?

A teraz przestań na chwilę zastanawiać się, na co ciekawego przeznaczysz czas i siły, które niedługo oszczędzisz - pozwól, że przedstawię Ci praktyczny poradnik "*Bezsenność i zdrowy sen*", który już niebawem nauczy Cię tego, co powinno być nauczane w szkołach: jak śnić zdrowe sny i uleczyć bezsenność.

To tylko niektóre z tematów omówionych w e-booku. Chcesz zasypiać w kilka minut i budzić się nad ranem 100% wyspany? ***Koniecznie sprawdź stronę*** www.Leczenie-Bezsennosci.pl

PS *O świadomych snach (i kontrolowaniu Twoich snów) poczytać możesz na* www.SwiadomeSny.pl.



